



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 33
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: **Четверг**

Неделя: **первая 4 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		ясли	Сад	белки я/с	жиры я/с	углеводы я/с	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	200	5,3/6,6	5,1/6,4	27,5/34,4	178/221,6
2	Батон обогщ.(валитек-8) с маслом сливочным маслом	20/5	20/7	1,7/2,5	7,8/8	11,5/17,1	124,7/154
3	Какао с молоком	150	200	1,7/2,5	2,6/3,5	17,2/22,9	101,2/135
	Итого за завтрак	355	447				
10.00	2 Завтрак						
	Компот из шиповника	180	180	0,20/0,20	0,08/0,08	15,01/15,0	80,1/80,1
	Итог за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Кукуруза консервированная	30	30	1,33/1,33	2,98/2,98	8,5/8,5	70/70
2	Пци из свежей капусты со сметаной	150	180	1,3/1,5	3,2/3,9	7,71/9,25	60,75/72,9
3	Гуляш из отварного мяса курицы	60	80	8,9/11,9	9,4/12,5	2,8/3,7	132/176
4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	3,5/4,6	2,5/3,2	21,6/28	125,3/162,9
5	Компот из свежих фруктов	150	180	0,17/6,9	0,07/6,9	12,5/16,0	53,35/62,4
6	Хлеб дарницкий обогощ. (валитек-8)	30	37	2,04/2,5	0,27/0,33	14/17,2	63,8/83,6
7	Хлеб пшеничный обогощ (валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,3
	Итого за обед	535	687				
15.25.-15.35	Полдник						
1	Запеканка из творога с яблоками	120	150	15,97/19,9 6	13,69/17,1 2	21,14/26,4 2	272,4/340,5
	Соус молочный сладкий	50	50	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,8/54,8
2	Чай	150	200	1/1,4	1/1,42	8,4/11,2	45,7/61
	Итого за полдник	285	370				